

DER SONNENGRUSS

SURYA NAMASKAR

„Surya“ bedeutet Sonne und „Namaskara“ ist der Gruß. Der Sonnengruß ist die klassische Aufwärmübung im Yoga, um den Körper aufzuwärmen, zu dehnen und optimal auf die Asanapraxis vorzubereiten. In der klassischen Yoga Vidya Grundreihe wird der Sonnengruß nach dem Pranayama und vor den statisch gehaltenen Asanas geübt.

Der Sonnengruß ist keine Asana, sondern eine dynamische Abfolge von zwölf Positionen, die fließend ineinander übergehen und mit der Atmung koordiniert werden. Der Sonnengruß regt den Kreislauf an, weckt Lebensenergien und schenkt Selbstvertrauen. Der Sonnengruß ist auch als eigene Übung gut geeignet, besonders am Morgen oder einfach mal zwischendurch.

KÖRPERLICH

- Hunderte von Muskeln werden während des Sonnengrußes eingesetzt
- Der Körper wird aufgewärmt und gedehnt
- Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt

GEISTIG

- Die Übung harmonisiert und gibt Selbstvertrauen

ENERGETISCH

- Besonders das Sonnengeflecht wird angeregt
- Das Sonnengebet belebt und energetisiert den ganzen Körper
- In den 12 Bewegungen werden alle Chakren angesprochen: (1) Anahata (2) Vishuddha (3) Swadhisthana (4) Ajna (5) Muladhara (6) Manipura (7) Vishuddha (8) Muladhara (9) Ajna (10) Swadhisthana (11) Vishuddha (12) Sahasrara



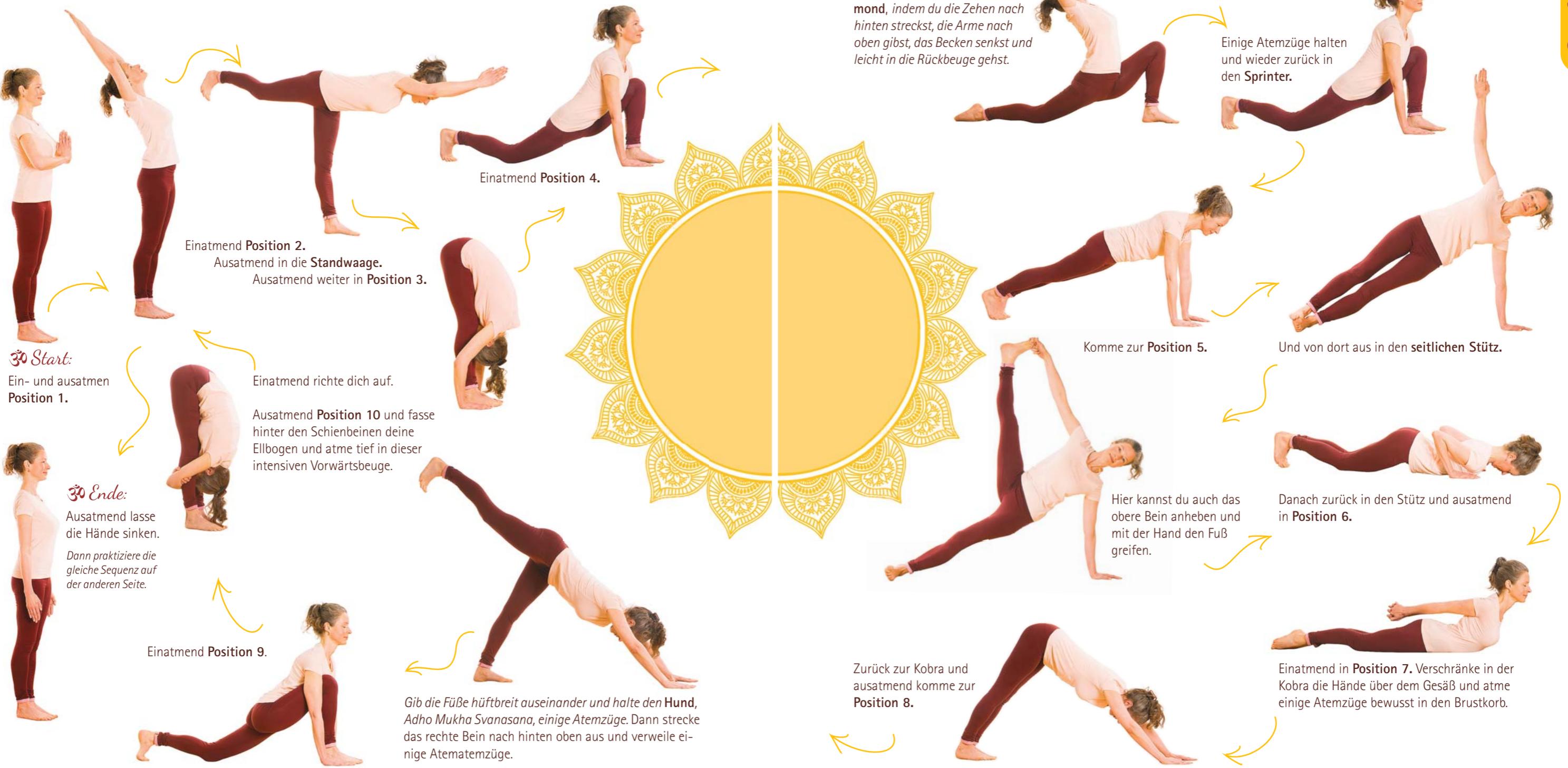
Sonnengruß für Anfänger

Mache dich zunächst mit folgenden Stellungen im klassischen Sonnengruß vertraut. Dann übe die fließende Abfolge dieser 12 Stellungen und koordiniere diese mit deiner Atmung. Beginne zunächst mit 4 Runden und steigere die Anzahl der Runden jede Woche um eine Runde, bis du 12 Runden hintereinander üben kannst.

Falls du den Sonnengruß nicht ausführen kannst, wärme dich auf in dem du auf der Stelle einige Minuten gehst.

SONNENGRUSS VARIATIONEN

Du kannst auch nach einigen Runden klassischen Sonnengruß Variationen in den Sonnengruß mit einbauen und hier kreativ werden. Du kannst die einzelnen Stellungen auch jeweils mehrere Atemzüge halten.



ॐ Start:
Ein- und ausatmen
Position 1.

ॐ Ende:
Ausatmend lasse
die Hände sinken.
Dann praktiziere die
gleiche Sequenz auf
der anderen Seite.

Einatmend Position 2.
Ausatmend in die Standwaage.
Ausatmend weiter in Position 3.

Einatmend richte dich auf.
Ausatmend Position 10 und fasse
hinter den Schienbeinen deine
Ellbogen und atme tief in dieser
intensiven Vorwärtsbeuge.

Einatmend Position 9.

Gib die Füße hüftbreit auseinander und halte den Hund,
Adho Mukha Svanasana, einige Atemzüge. Dann strecke
das rechte Bein nach hinten oben aus und verweile ei-
nige Atemzüge.

Einatmend Position 4.

Richte dich vom Sprinter aus
auf und komme in den Halb-
mond, indem du die Zehen nach
hinten streckst, die Arme nach
oben gibst, das Becken senkst und
leicht in die Rückbeuge gehst.

Einige Atemzüge halten
und wieder zurück in
den Sprinter.

Komme zur Position 5.

Und von dort aus in den seitlichen Stütz.

Hier kannst du auch das
obere Bein anheben und
mit der Hand den Fuß
greifen.

Danach zurück in den Stütz und ausatmend
in Position 6.

Zurück zur Kobra und
ausatmend komme zur
Position 8.

Einatmend in Position 7. Verschränke in der
Kobra die Hände über dem Gesäß und atme
einige Atemzüge bewusst in den Brustkorb.

AUGENÜBUNGEN

Unsere Augen werden häufig durch Arbeiten am Bildschirm angestrengt und müde. Mit Augenübungen kannst du die Augenmuskulatur stärken, die Augen aufladen und entspannen. Diese Übungen kannst du einfach mal zwischendurch, auch bei dir am Schreibtisch, machen.

AUGENÜBUNG 1

Strecke eine Hand vor dir aus, der Daumen nach oben abgespreizt, etwa auf Höhe deiner Nase.



Dann wieder auf den Daumnagel, in die Ferne, usw. Lass dir immer genug Zeit, dass du deinen Blick gut fokussierst bevor du zum nächsten Schritt gehst. Mache diese Übung etwa 5-6 Runden. Dann lass den Arm sinken. Schließe deine Augen und spüre der Übung nach. So trainierst und stärkst du deine Augenmuskulatur.

AUGENÜBUNG 2

Eine weitere Übung zur Stärkung deiner Augenmuskulatur ist das bewusste Kreisen deiner Augen.



Mache das etwa zehnmal im Wechsel, dann ...



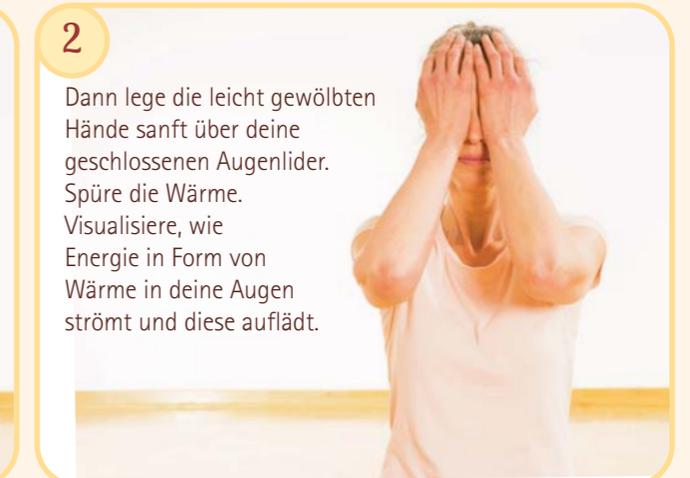
... abwechselnd nach rechts und nach links. Wieder zirka zehnmal im Wechsel.

Dann kreise ein paar Runden im Uhrzeigersinn. Danach entgegen dem Uhrzeigersinn.



Schließe danach deine Augen und entspanne diese. Du kannst dir auch vorstellen, du atmest hin zu deinen Augen. Einatmend lädst du sie auf, ausatmend entspannst du sie.

PALMIEREN



BAUCHMUSKELÜBUNGEN

Nachdem du im Anschluss an deinen Sonnengruß in Shavasana entspannt hast, kannst du einige Bauchmuskelübungen machen, bevor du weitergehst zum Kopfstand. Die Stärkung der Bauchmuskulatur ist für die Ausführung von vielen Asanas sehr wichtig. Auch der untere Rücken wird durch eine starke Bauchmuskulatur geschützt. Integriere also eine oder ein paar Bauchmuskelübungen in deine regelmäßige Praxis.

- 1** Du liegst auf dem Rücken und stellst deine Füße hüftbreit auseinander auf. Der untere Rücken ist in den Boden gedrückt. Die Arme sind entweder am Boden oder die Hände locker hinter dem Kopf verschränkt.



- 2** Dann hebe den Kopf, Arme und Oberkörper an. Halte die Stellung einige Atemzüge. Atme dabei tief und gleichmäßig in den Bauch hinein.



Löse ausatmend die Stellung auf und entspanne einige Atemzüge. Spüre hin zu deiner Bauchmuskulatur. Du kannst diese auch mit deinen Händen sanft massieren.

Variation 1

Du kannst die angewinkelten Beine auch anheben, so dass die Unterschenkel parallel zum Boden sind.



Variation 2

Oder strecke deine Beine aus.



Du kannst den Oberkörper auch etwas weiter anheben. Deine Beine sind entweder gebeugt oder ...



... für das klassische Boot, *Navasana*, gestreckt.



Zur Stärkung der seitlichen Bauchmuskulatur, hebe den Oberkörper an und gebe den linken Ellbogen Richtung rechtes Knie. Halte die Stellung einige tiefe Atemzüge. Übe das Gleiche auch auf der anderen Seite.



Eine weitere Übung zur Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur:

Dein linkes Bein ist angewinkelt, das rechte gestreckt. Hebe Kopf und Oberkörper an und drücke mit der rechten Hand gegen das linke Knie. Halte die Stellung einige tiefe Atemzüge. Spüre, wie die Bauchmuskulatur arbeitet. Löse ausatmend die Stellung auf und praktiziere das Gleiche auf der anderen Seite.



KROKODILSÜBUNGEN

Die Krokodilsübungen helfen vor allem, deinen unteren und mittleren Rücken zu entspannen und Verspannungen vorzubeugen. Du kannst mit diesen Übungen blockierte Energien in der Körperregion wieder zum Fließen bringen.

Wähle ein paar Übungen aus und entspanne zwischen den Übungen in der Rückenlage.



Ausgangsstellung: Du liegst auf dem Rücken. Deine Beine sind ausgestreckt und geschlossen.

Beuge das rechte Bein und greife um dein Schienbein. Du kannst alternativ auch unter dem Knie den Oberschenkel umfassen. Ziehe das Bein zum Körper und nimm einige tiefe Atemzüge. Praktiziere im Anschluss das Gleiche auf der linken Seite.



Wenn dein unterer Rücken bei dieser Übung nicht fest am Boden ist, kannst du alternativ auch ein Bein aufstellen und das andere dann zum Körper führen.



Beuge beide Knie, umfasse sie und ziehe sie zum Körper. Kinn leicht zur Brust gezogen. Nacken und Kopf sind entspannt am Boden.



Beuge beide Beine und schlage dein rechtes Bein über das linke. Fasse außen herum an dein Schienbein und ziehe beide Beine zum Körper. Kinn leicht zur Brust gezogen. Nacken und Kopf sind entspannt am Boden.



Dann praktiziere das Gleiche auf der anderen Seite.

Ausgehend von der Rückenlage, stelle deinen linken Fuß an der Innenseite des rechten Oberschenkels auf.



Greife mit der rechten Hand zum linken Knie. Der linke Arm ruht auf Schulterhöhe am Boden. Lass das linke Knie nach rechts Richtung Boden gleiten. Der Kopf dreht sanft in die gegenüberliegende Richtung nach links. Beide Schultern bleiben am Boden. Dann praktiziere das Gleiche auf der anderen Seite.



Für eine intensivere Dehnung und Drehung kannst du die Beine auch übereinander schlagen, ähnlich wie im Adler (Seite XXX), und dann in die Drehung gehen.



DER KOPFSTAND

SHIRSHASANA

Der Kopfstand ist die erste der zwölf Grundstellungen der Yoga Vidya Reihe. Manchmal wird die Stellung auch als ‚König der Asanas‘ bezeichnet. Die Stellung wirkt, vor allem wenn länger gehalten, energetisierend und ausgleichend.

Der Kopfstand ist fester Bestandteil der Yoga Vidya Grundreihe. Wenn du ihn nicht praktizierst, kannst du alternativ in den Hund (Seite XXX) oder in den Hasen (Seite XXX) gehen und diese Stellungen länger halten. Als kräftigende Vorübung praktiziere den Delfin (Seite XXX).

KÖRPERLICH

- Das Gehirn, die Wirbelsäule und der Sympathikus werden gut mit Blut versorgt
- Gut gegen Krampfadern, Nierenkoliken und hartnäckige Verstopfung
- Der Kopfstand gilt als verjüngend: Durchblutung der Kopfhaut wird verbessert (Verlangsamung der Grauwerdens bzw. des Haarausfalls) und des Gesichtes (Verringerung der Faltenbildung)
- Gleichgewichtssinn und muskuläre Koordination werden gefördert
- Gestärkte Muskeln: Delta-Muskeln (Schultermuskeln)
- Die Stellung aktiviert die Sonnen- und Mondenergien im Sonnengeflecht und in der Stirn

ENERGETISCH

- Der Kopfstand hilft zur Sublimierung von Apana und damit der sexuellen Energie
- Angesprochene Chakras: Ajna und Sahasrara Chakra

GEISTIG

- Gehirnfunktionen wie Gedächtnis, Konzentrationsvermögen, kreatives Denken, geistige Klarheit werden erhöht
- Entwickelt Mut, Selbstvertrauen, Konzentration und Willenskraft

GEISTIGE ENTSPRECHUNGEN

- Ich bin voll Kraft und Anmut.
- Ich bin mutig und stark.
- Ich habe meinen Körper und Geist voll unter Kontrolle.
- Ich bin frei. Ich bin ruhig und konzentriert.
- Ich fühle mich königlich, im Gleichgewicht, meine Intuition erwacht.
- Ich trage die Welt auf dem Kopf.
- Ich ruhe in meiner Mitte und bin standfest.
- Ich sehe die Welt aus einer anderen Perspektive.
- Ich bin Herrscher über mein Leben.
- Ich stehe fest wie ein Fels in der Brandung.
- Ich bleibe in meiner Mitte, auch wenn die Welt Kopf steht.
- Soham.

*Praktiziere achtsam ♥
Bei allen Umkehrstellungen ist Vorsicht angebracht. Wer unter starkem Bluthochdruck, Problemen mit der Halswirbelsäule oder Augenerkrankungen (vermehrter Innendruck) leidet, sollte einen Arzt fragen und kann gegebenenfalls Alternativen zum Kopfstand wählen. Während der Menstruation können Umkehrstellungen weggelassen werden.*



Nimm dir Zeit, diese Asana genau aufzubauen.

Die Ausgangsposition ist die Stellung des Kindes. Du kannst dir hier noch mal visualisieren, wie du sicher in den Kopfstand hineingehst und ihn hältst. Gehe im Geiste die einzelnen Schritte durch und visualisiere, wie du ganz stabil im Kopfstand stehst. Visualisierung ist eine kraftvolle Übung, die du auch einsetzen kannst, wenn du z.B. krank bist und die Asanas nicht auf der Matte ausführen kannst. Du kannst die Übungen trotzdem im Geiste machen.



1

Rolle dich dann Wirbel für Wirbel auf in den Fersensitz. Miss deine Ellbogen ab, in dem du die Hände um die Ellbogen gibst.



2

Falte die Hände. Die Ellbogen bleiben dabei unverändert am Boden liegen.



3

Dann gib den Scheitel deines Kopfes in die leicht geöffneten Hände auf den Boden. Der Nacken ist senkrecht zum Boden.



4

Strecke deine Beine aus.



5

Wandere mit kleinen Schritten so nah an die Ellbogen heran wie möglich. Der Rücken ist gestreckt und senkrecht. Das ist der ‚halbe Kopfstand‘.



6

Beuge dann die Knie. Überprüfe, dass du stabil in dieser Stellung bleiben kannst.



7

Dann gib die Knie nach oben und die Füße nach hinten.



DER DELFIN (MAKARASANA)

Als stärkende Vorübung oder als dynamische Alternative zum Kopfstand ist der Delfin sehr gut geeignet. Du stärkst dabei deine Schultermuskulatur (Delta-Muskeln) und Armmuskeln (Trizeps).

8 Strecke die Beine nach oben aus, die Füße sind zusammen und entspannt. Schultern weg von den Ohren, Schulterblätter zusammen. Lendenwirbelsäule aufgerichtet. Ellbogen fest in den Boden stemmen, so dass das Hauptgewicht auf den Ellbogen und Unterarmen ruht.

Verweile für 5 bis 8 Atemzüge im Kopfstand. Wenn du geübter bist, kannst du die Stellung auch länger halten. Halte nur so lange wie angenehm. Dann komme in umgekehrter Reihenfolge wieder langsam Schritt für Schritt aus der Asana.

Nach den Kopfstand, komme in Garbhasana, die Stellung des Kindes, und entspanne für mindestens 6-8 Atemzüge (siehe Seite XXX). Danach begib dich in Shavasana und spüre nach.



1

Begib dich in den Fersensitz. Umfasse mit den Händen deine Ellbogen. Setze die Unterarme dann auf den Boden und verschränke fest die Hände.



2

Hebe die Hüfte und strecke deine Beine aus.



3

Mit der Ausatmung schiebe deinen Körper nach vorne und den Kopf vor den Händen Richtung Boden.



4

Mit der Einatmung schiebe die Hüfte nach hinten oben.



♣ Wiederhole diese dynamische Übung einige Runden im Rhythmus deiner Atmung. Entspanne danach in der Stellung des Kindes.

DER HANDSTAND (VRIKSHASANA)

Der Handstand hat als Umkehrstellung ähnliche Wirkungen wie der Kopfstand. Falls du den Kopfstand nicht praktizierst, kannst du alternativ den Handstand machen. Du kannst in diesem Fall auch mithilfe einer Wand üben, bis du deine Balance gefunden hast und den Handstand freistehend praktizieren kannst.

Auf körperlicher Ebene stärkt der Handstand die Arme (Unterarmmuskeln, Armstrecker), die Schultermuskeln und den Rücken. Er dehnt den Bauch, die Hüften und die Oberschenkel.

Auf energetischer Ebene stärkt, harmonisiert und erdet der Handstand. Er kann auch bei Vata-Störungen helfen. Besonders angesprochen das Ajna Chakra.

Auf geistiger Ebene hilf der Handstand, ein Gefühl von Gleichgewicht und Harmonie zu entwickeln. Da die Asana längerer Übung bedarf, entwickelt sie auch Durchhaltevermögen und steigert dein Selbstbewusstsein.



Platziere deine Hände etwa schulterbreit auf der Matte. Stemme Hände und Arme fest in den Boden hinein. Halte deinen Rücken gerade und hebe deinen Kopf an. Dein Blick ist auf einen Punkt am Boden vor deinen Händen gerichtet. Mit etwas Schwung, gib ein Bein nach dem anderen nach oben. Der Kopf ist weiterhin angehoben.



Finde dein Gleichgewicht. Deine Beine sind geschlossen. Der Blick weiterhin auf den Boden gerichtet.

Um aus der Stellung zu kommen, senke ein Bein nach dem anderen wieder ab.



Als fortgeschrittene Variation kannst du den Handstand auch im Lotus machen.

♥ *Im Anschluss an den Handstand entspanne in der Stellung des Kindes oder in der Rückenlage.*